

離婚

有捨，才有得
能離，才能合

黑皮書



陳海倫 著

陳海倫心橋顧問公司總裁

離婚

有捨，才有得
能離，才能合

黑皮書



陳海倫心橋顧問公司總裁

陳海倫 著

國家圖書館出版品預行編目(CIP)資料

離婚黑皮書 / 陳海倫作. — 初版. — 臺北市 :

創意, 2012. 03

(創意系列; 16)

ISBN 978-986-87321-5-5 (平裝)

1. 離婚

544.361

101003538

創意系列 | 16

離婚黑皮書

作者 | 陳海倫

責任編輯 | 劉孝麒

美術編輯 | 王尹玲

出版 | 創意出版社

發行人 | 謝明勳

郵政信箱 | 台北郵局第118-332號信箱

P.O. BOX 118-332 Taipei

Taipei City 10599 Taiwan(R.O.C)

電話 | (02)8712-2800

傳真 | (02)8712-2808

E-mail | creativecreation@yahoo.com.tw

部落格 | first-creativecreation.blogspot.com

印刷 | 世和印製企業有限公司

定價 | 380元

2012年3月初版

著作權所有，翻印必究

目錄

序

前言 不懂離，怎麼合？

第一章 談離婚前，先談愛情。

解決兩性婚姻問題，是我的專長

戀愛，是結婚後的事

愛，是否真能天長地久？

第二章 那些幸福的障礙……

穿越極度痛苦的磨合期

沒錢的婚姻一定不幸福？

兩人相愛，卻礙於外在因素而無法結合

第三章 什麼是離婚？

離婚的定義

精神上的離婚

給自己的婚姻打個分數吧！

離婚的後果

離婚的優缺點

第四章 為什麼你要離婚？

為什麼我會走上離婚這一條路？

管他的，簽下去吧！

離——最後的解決之道

如何面對離婚？

究竟是意氣用事，還是為了將來？

婚姻，到底有沒有建設性？

第五章 找出問題的癥結

是要離？還是對方要離？

難道真的走投無路了嗎？

找出真正的問題

為什麼你會這樣被騙？

人生最重要的一把尺——品格

第六章 最常引起離婚的事情

有離婚念頭時，你應該想到的第一件事

婆媳問題

過於依賴父母

用錢觀念不同

別讓愛情變得沒價值

第七章 如何苦中作樂？

第八章 尋找另一片海闊天空

苦中作樂，樂上加樂
讀懂對方說話的意思
開始、改變、停止

115 111 106

離婚到底是終結惡夢？還是另一個災難的開始？

有建設性的離婚

離——在生活上面的延伸

130 127 122

第九章 Q & A 時間

Q 1： 另一半總是試圖跟我爭辯究竟誰是誰非，怎麼辦？

Q 2： 父母離婚，孩子是無辜的。要怎麼樣做，對孩子才最好的？

Q 3： 有些人在離婚後存心不想撫養子女，就採取所謂的「焦土政策」，去工作、轉移名下的財產，讓法院無法強制執行……遇到這種人，難道我只能自立自強？

140 138 136

第十章 離婚案例探討

- Q 4： 我不想離婚，我也期望解決婚姻問題，但另一半就是要選擇離婚，我覺得自己好委屈。
- Q 5： 冷戰會不會比吵架好？
- Q 6： 我的婚姻總是發生激烈衝突。我該相信會有雨過天晴的時候嗎？
- Q 7： 離婚後，要如何走出陰霾？
- Q 8： 請親朋好友介入婚姻危機，會比較好嗎？
- Q 9： 我是否該仿效別人的辦法，解決自己的婚姻問題？
- Q 10： 夫妻已分居多時，婚姻有名無實，是否可以訴請離婚？
- Q 11： 離婚時，女方一定可以獲得贍養費嗎？
- Q 12： 我先生經常精神外遇、性幻想，該怎麼解決？
- Q 13： 結婚後才發現另外一半是同性戀，離婚會比較好嗎？
- Q 14： 我很愛我先生，卻承受不住先生老是被嫖妓（或其他理由：性虐待、婚姻暴力、不能人道、或耍流氓……），該怎麼辦？

離婚案例 ① Christina 努力做自己，找尋幸福之路

離婚案例 ② Aggie 在無法愛的時候，懂得放手

離婚案例 ③ Chole 換一個人，一定就能保證快樂嗎？

離婚案例 ④ Bob 終其一生，都在尋求解脫之道

離婚案例 ⑤ Jacqueline 離婚兩次，讓她深刻體會怎麼當一個女人

離婚案例 ⑥ Scarlet 只要能進步，就永遠值得被愛

附錄 現身說法

訪問對象 ① Jacob

訪問對象 ② 田易

訪問對象 ③ Jeffery

訪問對象 ④ Murphy

訪問對象 ⑤ Jacqueline

後記

黑皮書

有捨，才有得
能離，才能合

離婚



陳海倫心橋顧問公司總裁

陳海倫 著

這本書的書名，叫《離婚黑皮書》。

「黑皮」這兩個字，是對應英文的「happy」，也就是說，希望你可以用豁達的角度來看待離婚這件事。然而，對大部分的人來說，「離婚」是一件很難開心起來的事情，一講到離婚，尤其是自己離過婚的人，要輕鬆面對，談何容易？

人生，一定可以快樂，可以自由，可以有能力。但重點在於你要不要選擇這樣的結果？你要不要追求這樣的境界？你願不願意為這樣的人生努力、拼命、鞠躬盡瘁？

人生，因為了解而自在、自由。只要你願意花精神去研究、學習，並不斷地勤練、突破，你就會有無限大的空間可以進步，也會大幅提升成功的機率。即使一時看不清前面的路，看起來問題似乎無解、沒有未來，但只要繼續往前走，就可以柳暗花明又一村。

人生，永遠都會有很多機會。不過，這些機會是給那些準備好的人。只要你不斷地做、不斷地前進，你永遠無法預知後面還有多少的幸福，也不會知道有多美好的風景可以期待。有時你會以為沒機會了，一切都完蛋了，但彷彿出現奇蹟似地，又有了上天給予的力量與希望。只要你能突破極限，原本灰暗的世界就會變天，遲來的春天還是會到來。

春天遲來，並不代表不會來，但當它真正來臨的那一刻，是給做好萬全準備、有用心、努力的人去獲得的。如果你一直裹足不前，一直坐著等待，你一直固執不願意改變、不想要成長，生命中的寒冬將會持續到永遠，不僅天寒地凍，而且雪上加霜。

人生的境界，是靠個人去創造的。雖然天有不測風雲，但只要用心努力，不斷地創造機會，累積自己的能力，時間久了，自然就會滴水穿石，鐵杵磨成繡花針，讓你綻放出最美麗的光芒。

古人有云：「精誠所至，金石為開」，天底下沒有達不到的目標，只有不夠用心的努力。繼續往前走，不停止地奮鬥下去，總有一天一定會到達彼岸，一定可以踏上幸福的樂土。

與君共勉，願我們永遠快樂地在一起。

心橋顧問公司總裁 陳海倫



目錄

序

前言 不懂離，怎麼合？

第一章 談離婚前，先談愛情。

解決兩性婚姻問題，是我的專長

戀愛，是結婚後的事

愛，是否真能天長地久？

第二章 那些幸福的障礙……

穿越極度痛苦的磨合期

沒錢的婚姻一定不幸福？

兩人相愛，卻礙於外在因素而無法結合

第三章 什麼是離婚？

離婚的定義

精神上的離婚

給自己的婚姻打個分數吧！

離婚的後果

離婚的優缺點

第四章 為什麼你要離婚？

為什麼我會走上離婚這一條路？

管他的，簽下去吧！

離——最後的解決之道

如何面對離婚？

究竟是意氣用事，還是為了將來？

婚姻，到底有沒有建設性？

第五章 找出問題的癥結

是要離？還是對方要離？

難道真的走投無路了嗎？

找出真正的問題

為什麼你會這樣被騙？

人生最重要的一把尺——品格

第六章 最常引起離婚的事情

有離婚念頭時，你應該想到的第一件事

婆媳問題

過於依賴父母

用錢觀念不同

別讓愛情變得沒價值

第七章 如何苦中作樂？

苦中作樂，樂上加樂

讀懂對方說話的意思

開始、改變、停止

第八章 尋找另一片海闊天空

離婚到底是終結惡夢？還是另一個災難的開始？

有建設性的離婚

離——在生活上面的延伸

130 127 122

第九章 Q & A 時間

Q 1： 另一半總是試圖跟我爭辯究竟誰是誰非，怎麼辦？

Q 2： 父母離婚，孩子是無辜的。要怎麼樣做，對孩子才最好的？

Q 3： 有些人在離婚後存心不想撫養子女，就採取所謂的「焦土政策」，去工作、轉移名下的財產，讓法院無法強制執行……遇到這種人，難道我只能自立自強？

140 138 136

第十章 離婚案例探討

- Q 4： 我不想離婚，我也期望解決婚姻問題，但另一半就是要選擇離婚，我覺得自己好委屈。
- Q 5： 冷戰會不會比吵架好？
- Q 6： 我的婚姻總是發生激烈衝突。我該相信會有雨過天晴的時候嗎？
- Q 7： 離婚後，要如何走出陰霾？
- Q 8： 請親朋好友介入婚姻危機，會比較好嗎？
- Q 9： 我是否該仿效別人的辦法，解決自己的婚姻問題？
- Q 10： 夫妻已分居多時，婚姻有名無實，是否可以訴請離婚？
- Q 11： 離婚時，女方一定可以獲得贍養費嗎？
- Q 12： 我先生經常精神外遇、性幻想，該怎麼解決？
- Q 13： 結婚後才發現另外一半是同性戀，離婚會比較好嗎？
- Q 14： 我很愛我先生，卻承受不住先生老是被去嫖妓（或其他理由：性虐待、婚姻暴力、不能人道、或耍流氓……），該怎麼辦？